Goûtez-moi ça !

Pour vos achats de nourriture :

Petite boussole pour ne pas perdre le nord !

« **Goûtez-moi ça !** » est un programme de Solidaris - Mutualité Socialiste et de son réseau pour favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité.

Solidaris mutualité

La Mutualité Socialiste

Faire les courses, c'est souvent la course. S'y retrouver dans les magasins, c'est souvent la jungle. Pas facile de savoir ce qu'il y a vraiment dans ce qu'on achète, d'où ça vient, comment c'est fabriqué, si c'est trop cher ou pas. « Bien acheter pour bien manger », c'est souvent l'aventure !

Solidaris – Mutualité Socialiste vous offre ce petit guide pour vous orienter dans vos courses. Mais comme il est petit, il ne peut pas parler de tout. Si vous avez des questions et que vous ne trouvez pas les réponses ici, contactez-nous (voir au dos du guide).

Vous n'êtes pas obligé* de lire tout d'un coup. Prenez-le plutôt avec vous pour faire vos courses et allez directement aux bonnes pages quand vous en avez besoin.

Bonne chance dans vos aventures d'achats de nourriture !

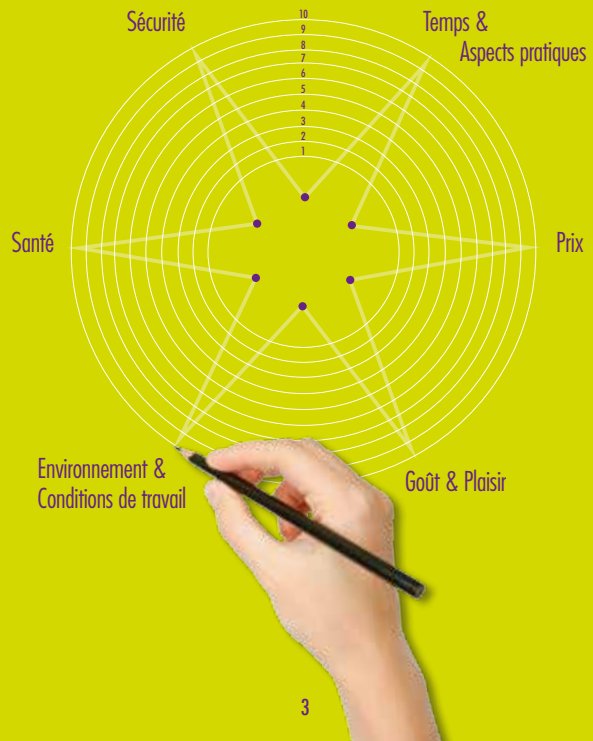
Voici ce que vous trouverez aux différentes pages :

A quoi faites-vous attention pour vos achats de nourriture ? 4
4 questions et 9 conseils pour préparer vos courses..... 6
Décoder les pubs et le marketing..... 8
Mode d'emploi du calendrier fruits et légumes des pages 12-13..... 10
Calendrier des fruits et légumes locaux et de saison 12
Ce qu'on apprend sur les étiquettes et les emballages 14
Plats tout faits ou « maison» 18
Malbouffe et obésité, qui est responsable ? 20
Parfois bio, parfois pas 22

* Pour ne pas alourdir la lecture, nous utiliserons le masculin. Il n'y a d'ailleurs pas de raison que ce soit toujours « madame » ni toujours « monsieur » qui fasse les courses.

Votre boussole pour vos courses de nourriture

Pour dessiner votre boussole, suivez les explications pages 4 et 5



A quoi faites-vous attention pour vos achats de nourriture ?

A quoi faites-vous attention quand vous faites vos courses ? Voici un test pour voir ce qui est important pour vous et dessiner votre boussole.
Aux 6 pointes, vous voyez une chose à laquelle vous faites plus ou moins attention. On va les passer en revue en expliquant ce que c'est.

Chaque fois, vous coterez de 1 à 10.
Choisissez **1** si cela **N'EST PAS DU TOUT IMPORTANT POUR VOUS**.
Mettez **10** si cela **EST VRAIMENT TRES IMPORTANT POUR VOUS**.
Mettez entre 2 et 9 pour nuancer votre réponse.

GOUT & PLAISIR

Par exemple, si pour vous le goût n'est pas très important pour faire vos choix, vous mettrez 2, 3 ou 4 en dessinant un point au niveau 2, 3 ou 4.

PRIX

Suivant vos revenus, votre situation familiale et vos habitudes, le prix des aliments influence beaucoup ou pas beaucoup vos choix. Si vous n'y attachez vraiment pas beaucoup d'importance, mettez le point sur 1, si vous regardez à l'eurocent près, mettez 10 ! Et si c'est entre les 2, donnez une cote entre les 2 !

SANTE

Les médecins et nutritionnistes disent de ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré, de manger beaucoup de fibres et de vitamines. Donnez une cote entre 1 (pas d'importance pour vos courses) et 10 (vous y faites très attention).

ENVIRONNEMENT & CONDITIONS DE TRAVAIL

On pollue beaucoup pour produire certains aliments (ex: carburant pour chauffer les serres de légumes), pour les transporter (ex : bananes par avion) ou les emballer. Et les travailleurs sont parfois exploités comme des esclaves, ici comme au sud. Vous préoccupez-vous de cela quand vous faites vos courses ?

TEMPS & ASPECTS PRATIQUES

Est-ce plus ou moins important pour vous que les produits que vous achetez soient pratiques et rapides à préparer ?

SECURITE

Vache folle, dioxine, contaminations… Résidus de pesticides,…
Y pensez-vous pour faire vos choix de nourriture ?

En reliant les 6 points que vous avez dessinés aux 6 points mauves du milieu de l'étoile, vous obtenez votre propre boussole : plus une branche de l'étoile est longue, plus c'est important pour vous pour vos achats. Vous pourrez plus tard vous reposer les 6 questions et changer si vos cotes ont changé.

4 questions et 9 conseils pour préparer vos courses

Où faire vos achats de nourriture ?

Conseil n°1 : **Comparez les prix** dans plusieurs magasins.

Conseil n°2 : **Comparez la qualité** des mêmes marchandises à différents endroits. Le moins cher restera souvent votre premier choix, mais parfois vous préférerez payer quelques cents en plus. Parce que c'est plus frais, meilleur ou que ça fond moins à la cuisson. Ou que ça vient de moins loin. Ou que la caissière est plus sympa et répond à vos questions.

Conseil n°3 : **Faites vos courses dans plusieurs endroits différents !** Au supermarché (guettez les vraies promotions), mais aussi par exemple au marché pour les fruits et légumes et chez le producteur pour le lait et la viande. Il y a aussi les groupements d'achats (www.saveurspaysannes.be).

Quand faire vos courses ?

Conseil n°4 : **A la bonne heure** ! Cherchez les meilleurs moments pour chaque endroit. Au supermarché, le jour et l'heure sans file aux caisses. Au marché, un peu avant le remballage pour profiter des « soldes »…

Conseil n°5 : **Pas le ventre creux !**
Manger avant de faire vos courses : quand on a faim, on est plus tenté.

Qui fait les courses ? Avec qui ?

Conseil n°6 : **Passer le relais pour les courses**
Faire les courses, plaisir ou corvée ? Si vous êtes plusieurs à pouvoir vous en charger, faites-les ensemble ou une fois l'un, une fois l'autre.

Conseil n°7 : **Avec ou sans les enfants ?**
Ça dépend de leur âge et des moments. Si vous êtes pressé et stressé, quand c'est possible, ne les emmenez pas. Mais quand vous êtes relax, profitez-en pour leur expliquer vos choix. Vous devrez leur dire non et ça les frustrera… Pas facile, mais comme ça ils apprendront qu'on n'a pas toujours ce qu'on veut. A partir d'un certain âge, confiez-leur des missions à leur portée. Ils seront fiers de votre confiance et oublieront peut-être un moment la sucette que vous refusez de leur payer.

Acheter quoi ?

Conseil n°8 : **Faites des menus !**
Pour décider ce que vous allez acheter, une fois par semaine, imaginez vos repas pour la semaine. Pensez à utiliser les restes. Servez-vous du calendrier p 10 et de la « Fabrique à menus » sur www.mangerbouger.fr pour vous donner des idées et profiter du meilleur.

Conseil n°9 : **Faites une liste de courses !**
Un simple bout de papier dans la cuisine pour noter vos idées, notamment pour préparer vos menus.

Décoder les pubs et le marketing

Vous voilà au magasin, votre liste de courses à la main. Ici, tout est attirant. C'est ça le but du magasin : vous tenter pour vendre un maximum. On ne leur en veut pas, c'est leur boulot. Mais votre boulot, c'est d'acheter ce qu'il vous faut. Voici quelques pièges à éviter... ou pas : à vous de décider d'acheter ou pas !

Peu de pubs pour les fruits et légumes

Sauf si on souffre de certaines maladies, on peut manger de tout, aucun aliment n'est interdit !

Ce qui compte, c'est varier et manger toutes les sortes d'aliments. Mais comme vous savez, c'est quand même mieux de plutôt manger beaucoup de riz, de pain complet et de fruits et légumes et plutôt peu de chips, de bonbons, de boissons sucrées et de plats préparés.

Pourtant, presque toutes les pubs vantent ces aliments avec beaucoup de sucres ajoutés, de graisses et de sel !

Exemples de pièges à repérer

« 3 pour le prix de 2 »

Ça peut être une bonne affaire… sauf si vous jetez la moitié ! Même si c'est un produit que vous aimez, attention au gaspillage, ça peut coûter cher !

Chicons « hydro » : pas chicon que ça !

Il faut comparer les prix au kilo. Mais attention : les chicons « hydro » sont moins chers au kg, mais ils sont pleins d'eau et vous devez en acheter plus pour avoir la même quantité en fin de cuisson…

Asperges de Malines : soyez malin

Ne vous faites par avoir par les labels qui ne veulent rien dire. Les « asperges de Malines » sont vendues à la criée de Malines, un point c'est tout ! Ca ne dit rien sur leur qualité.

Les concours : chasse aux pigeons et pêche aux adresses.

Quand un magasin lance un concours, son but c'est de récolter vos adresses pour vous envoyer de la pub. Faut pas se faire d'illusion !

Recettes : les ingrédients ne sont pas offerts

Avec les recettes dans leurs dépliants, l'objectif des magasins est de vendre leurs produits. Soyez plus malins : comparez et achetez les ingrédients là où c'est le moins cher.

Mode d'emploi du calendrier fruits et légumes des pages 12-13

C'est la liste des fruits (en orange) et légumes (en mauve) produits en Belgique. Ils sont classés de A à Z.

De saison ou pas ?

La couleur des cases indique si le fruit ou légume sur cette ligne-là est de saison en Belgique pendant le mois de cette colonne-là.

S = c'est « de **S**aison ». Exemple : en mars, on produit de la salade de blé de pleine terre en Belgique.

C = légume ou fruit « de **C**onservation ». Pas produit en Belgique à ce moment-là mais conservé dans des caves ou des frigos. Exemple : les pommes belges en février sont de conservation.

= en Belgique, ce légume ou fruit n'est ni de saison ni de conservation à ce moment-là. Il vient alors d'un autre pays ou est produit dans des serres chauffées. Exemple : les tomates en mai.

Quand et comment utiliser le tableau ?

Pour les menus de la semaine et la liste de courses. Dans la colonne du mois, découvrez les légumes et fruits de saison : c'est le moment où ils ont le plus de goût et de vitamines et ils ne sont en général pas chers !

Pendant vos courses : est-ce de saison ? Si vous hésitez devant un fruit ou un légume, cherchez-le dans le tableau.

Il n'y est pas = ce n'est jamais de saison en Belgique, il est toujours importé ou de serres chauffées ! (Sauf si on l'a oublié !)

Il y est ?

Si la case au mois du jour est vert foncé = c'est la pleine saison, miam !
Si elle est vert clair = c'est un mois de conservation, c'est pas mal !
Si la case est blanche = bof, c'est de l'importation ou de la production en serres chauffées.

Exemple : des poivrons un 10 juin. La case « poivron – juin » est vide, ce n'est pas la saison et s'ils sont d'origine belge, c'est qu'on a chauffé des serres pour les faire pousser. A vous de décider si vous en achetez tout de suite ou si vous attendez juillet (la case sera vert foncé !) pour manger les poivrons belges les plus délicieux et souvent les moins chers.

Avant ou pendant les courses : à goûter ? Chaque mois, il y a peut-être des fruits et légumes que vous n'avez jamais goûtés. Allez-y, vous découvrirez peut-être de nouveaux délices ! Et ceux que vous avez déjà goûtés et pas aimés, réessayez, il y a 1001 façons de cuisiner les légumes ! Voir www.encuisine.be

Donc ne jamais acheter de banane ni d'orange ? Il ne faut pas exagérer ! Et un bon melon de temps en temps en plein été, c'est bon aussi !

Calendrier des fruits et légumes locaux de saison

Les goûts et les couleurs, ça se déguste !
Le mode d'emploi du tableau se trouve aux pages 10-11

	Jan	Fév	Ma	Avr	Mai	Ju	Jui	Aou	Se	Oc	No	Dé	
Cassis						S	S						Cassis
Cerise						S	S						Cerise
Chataigne	S	S							S	S	S	S	Chataigne
Coing										S	S	S	Coing
Fraise						S	S	S	S				Fraise
Framboise						S	S	S	S	S			Framboise
Griotte						S	S						Griotte
Groseille						S	S						Groseille
Mirabelle							S	S	S				Mirabelle
Mûre							S	S					Mûre
Myrtille							S	S					Myrtille
Noisette	C	C	C	C	C	C	C	C	S	S	C	C	Noisette
Noix	C	C	C	C	C	C	C	C	S	S	C	C	Noix
Poire	C	C	C					S	S	S	C	C	Poire
Pomme	C	C	C					S	S	S	C	C	Pomme
Prune								S	S				Prune
Raisin								S	S	S			Raisin
Artichaut								S	S	S	S		Artichaut
Asperge				S	S	S							Asperge
Aubergine							S	S	S	S			Aubergine
Bette						S	S	S	S	S	S		Bette
Betterave rouge	C	C	C			S	S	S	S	S	S	C	Betterave rouge
Brocoli						S	S	S	S	S	S	S	Brocoli
Carotte	C	C	C			S	S	S	S	S	S	C	Carotte
Céleri branche							S	S	S	S	S	S	Céleri branche
Céleri rave	C	C	C					S	S	S	S	C	Céleri rave
Cerfeuil				S	S					S	S	S	Cerfeuil
Champignon	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Champignon
Chicon	S	S	S							S	S	S	Chicon
Chicorée						S	S	S	S	S	S		Chicorée
Chou blanc	C	C	C					S	S	S	S	S	Chou blanc

	Jan	Fév	Ma	Avr	Mai	Ju	Jui	Aou	Se	Oc	No	Dé	
Chou chinois								S	S	S	S		Chou chinois
Chou de Bruxelles	S	S	S						S	S	S	S	Chou de Bruxelles
Chou frisé	S	S	S					S	S	S	S	S	Chou frisé
Chou rave	C	C				S	S	S	S	S	S	C	Chou rave
Chou rouge	C	C	C					S	S	S	S	S	Chou rouge
Chou vert	S	S	S					S	S	S	S	S	Chou vert
Chou-fleur						S	S	S	S	S	S		Chou-fleur
Concombre						S	S	S	S				Concombre
Courgette						S	S	S	S	S			Courgette
Cresson	S	S	S							S	S	S	Cresson
Epinard				S	S	S				S	S		Epinard
Fenouil						S	S	S	S	S	S		Fenouil
Germes de soja			S	S	S								Germes de soja
Haricot							S	S	S	S			Haricot
Maïs								S	S	S			Maïs
Navet	C	C	C			S	S	S	S	S	S	C	Navet
Oignon	C	C	C				S	S	C	C	C	C	Oignon
Panais	S	S	S	S					S	S	S	S	Panais
Petit pois						S	S						Petit pois
Pleurote	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Pleurote
Poireau	S	S	S	S		S	S	S	S	S	S	S	Poireau
Poivron							S	S	S	S			Poivron
Pomme de terre	C	C	C	C		S	S	S	S	S	S	C	Pomme de terre
Potimarron	C	C						S	S	S	C	C	Potimarron
Potiron	C	C						S	S	S	C	C	Potiron
Pourpier						S	S	S	S				Pourpier
Radis noir	C	C	C						S	S	S	C	Radis noir
Radis rose				S	S	S	S	S	S	S	S		Radis rose
Rhubarbe				S	S	S	S						Rhubarbe
Rutabaga	C	C	C					S	S	S	S	C	Rutabaga
Salade				S	S	S	S	S	S	S	S		Salade
Salade de blé (mâche)	S	S	S							S	S	S	Salade de blé (mâche)
Salsifis	S	S	S								S	S	Salsifis
Scorsonère	S	S	S								S	S	Scorsonère
Tétragone							S	S	S	S			Tétragone
Tomate							S	S	S	S			Tomate
Topinambour	S	S	S							S	S	S	Topinambour

Source : Bruxelles Environnement, IBGE.

Ce qu'on apprend sur les étiquettes et les emballages

Voici des infos...
... pour savoir ce que vous achetez !
... bonnes pour le portefeuille !
... bonnes pour la santé !
... bonnes pour la planète !

INFOS OBLIGATOIRES

> Le nom du produit 1
> La quantité sans l'emballage 2
> Les ingrédients utilisés 3a. Vous verrez ici si vous achetez du bœuf ou du cheval ! La liste commence par le plus important en poids. Dans nos gaufres, c'est la « farine de froment ».
> Les additifs 3b font partie des ingrédients. Ils sont indiqués par leurs codes « E + numéro » ou leur nom et catégorie (colorant, conservateur, émulsifiant, antioxydant...). Dans nos gaufres, « émulsifiant (lécithine de soja) » = E322.

D'après les autorités, les additifs ne sont pas nocifs si on ne dépasse pas les « Doses Journalières Admissibles », DJA. Tout le monde n'est pas d'accord.

> En cas d'allergie, lisez-les bien tous les ingrédients ! Le fabriquant doit indiquer s'il a utilisé les 14 **allergènes les plus fréquents** 3b : gluten, crustacés, oeufs, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfite, mollusques et lupins. Ici, on voit : « Contient : gluten, œufs, lait, soja ».
> Le fabriquant est aussi obligé d'indiquer ici si un produit vient d'organismes génétiquement modifiés, OGM. C'est important de le savoir même si tout le monde n'est pas d'accord sur les dangers pour l'environnement et la santé.
> Le prix 4. Il faut le « prix au kilo » pour pouvoir comparer, mais ce n'est pas toujours obligatoire. Si nécessaire, utilisez la calculette de votre GSM ! Ne cherchez pas sur les gaufres, le prix n'y est pas.

> Date de péremption 5. Faites-y attention pour ne pas devoir jeter de la nourriture périmée !

C'est différent si c'est un aliment qui risque de se gâter vite ou pas.

- Pour les aliments qui peuvent vite s'abîmer, on indique « **A consommer jusqu'au...** ». C'est la date limite de consommation, il n'y a pas le choix : après la date, il ne faut plus les manger !
- Pour les produits qui pourrissent moins vite, il est écrit « **A consommer de préférence avant...** ». C'est facile à retenir : quand on lit « DE PREFERENCE », c'est qu'on peut encore choisir de manger après la date en principe sans danger. Vérifiez quand même l'aspect ! C'est le cas de nos gaufres.

> Conditions de stockage 6 pour conservation jusqu'à la date indiquée. Ici : « Conserver au sec ».
> Coordonnées du fabricant 8

Quand quelque chose d'anormal arrive (lasagnes au cheval), il faut pouvoir remonter la filière. C'est ça, la traçabilité. On se sert notamment des coordonnées du fabricant qui sont sur l'étiquette.

INFOS OBLIGATOIRES SEULEMENT DANS CERTAINS CAS

> Informations nutritionnelles 7

C'est le détail de ce que le produit contient pour vous nourrir. Ce sont les « nutriments », protéines, glucides, graisses, vitamines,... Pour fin 2014, les fabricants sont obligés de toujours les indiquer. **En fait, pas besoin de tout contrôler pour manger équilibré. Mangez de tout sans exagérer, du frais et fait maison, beaucoup de fruits et de légumes, féculents, pain, pâtes, riz complets.** Sauf en cas de certaines maladies, ne commencez pas à compter les calories !

Les quantités sont données pour une portion du produit 7b ou pour 100 grammes 7a. Sur les gaufres, on a même les 2 ! Ici, on parlera des quantités par gaufre.

> Energie : 394 kcal dans une gaufre. Juste en dessous, on lit « 20 % ». Comment est calculé ce pourcentage ? On a pris comme référence les besoins d'une femme adulte de corpulence moyenne qui a des activités modérées. C'est 2000 kcal par jour. Ici, on les appellera « besoins théoriques ». Prenez svp ces % comme des indications et adaptez-les. Quelqu'un de costaud et de sportif a besoin de plus que quelqu'un de petit et mince qui ne bouge pas. Une gaufre, c'est donc 20 % des besoins théoriques. Est-ce beaucoup ou pas beaucoup ? Ça dépend !

Si on mange 5 gaufres par jour, c'est tous les besoins théoriques en énergie rien qu'avec ça. Tout ce qu'on mange en plus amène des calories « en trop », d'où risque de prendre du poids. Mais si on ne mange que ça, ce n'est pas bon non plus, il manque protéines et vitamines ! On le répète : inutile de faire le compte exact des calories, ça risquerait de devenir une obsession.

> Protéines, glucides et lipides

C'est de là que vient l'énergie.

Les sucres sont des glucides. Une gaufre donne 26,8 g de sucres = 30 % des besoins théoriques en sucres. Même raisonnement que pour les calories : avec un peu plus de 3 gaufres, les sucres pour la journée sont couverts !

Parmi les lipides ou graisses, les « saturés » sont les moins bons pour la santé quand on en mange trop. Ils augmentent le « mauvais cholestérol ». Une gaufre en contient 10,6 g = 53 % des besoins théoriques. Ça veut dire que 2 gaufres = plus de 100 % des recommandations en graisses saturées ! On en trouve surtout dans les produits animaux, saucisse, beurre, charcuterie, lait… Ce n'est pas qu'il ne faut pas manger de ces graisses, elles sont nécessaires pour la santé, mais il ne faut pas en manger trop ! Il y a aussi les graisses « trans » qui ne sont pas recommandées, notamment dans certaines « huiles végétales hydrogénées ». C'est un sujet compliqué et assez difficile à repérer.

> Le sel

Trop de sel, c'est mauvais pour la tension. Ici, on a 0,3 g de sodium (sel de cuisine = NaCl = sodium (Na) + chlore (Cl)). Vérifiez surtout les produits préparés. Une pizza peut contenir 2,5 g de sodium, autrement dit 100 % du sel qu'on peut manger sur une journée !

> Les vitamines et minéraux

Pour les vitamines et minéraux aussi : poids par portion ou 100 g et pourcentages des repères nutritionnels journaliers. Ne cherchez pas, dans les gaufres, il n'y en a pas !

LES LOGOS

Il y a tellement de logos différents que c'est très compliqué de s'y retrouver. Il y a des logos « officiels », « privés indépendants », « privés commerciaux ». Ils concernent environnement, commerce équitable, qualité, origine… Voici quelques-uns des plus fréquents auxquels on peut faire confiance. Plus d'info sur www.infolabel.be

> Produits bio (Pas de pesticides)

> Aliments de culture intégrée
(Pas bio mais beaucoup moins de produits chimiques que dans les cultures habituelles)

FRUITNET

> Produits du commerce équitable
(Juste prix pour les producteurs)

Oxfam

FAIRTRADE

LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

Une allégation nutritionnelle, c'est quand le fabricant affirme quelque chose à propos des nutriments dans le produit, par exemple « sans sucres ajoutés » ou « riche en fibres ».
Une allégation de santé, c'est quand il affirme que son produit a un effet positif pour la santé comme « aide à réduire le cholestérol ».

Bonne nouvelle : en Europe, ces allégations sont très réglementées, elles ne peuvent pas tromper les gens ni inciter à manger trop d'un aliment.

PAYS D'ORIGINE

Il n'y a que pour les fruits et légumes frais que c'est obligatoire de l'indiquer. C'est intéressant de savoir par exemple si ma pomme vient de Wallonie ou du Chili. Malheureusement, les étiquettes ne disent pas souvent comment les fruits et légumes sont transportés. Difficile de se faire une idée des pollutions que ça provoque !Par exemple, une banane de Colombie génère 50x plus de Gaz à Effet de Serre si elle arrive par avion plutôt que par bateau. Si vous avez des questions sur l'origine des aliments et leur transport, posez-les aux commerçants !

Pour les aliments préparés et transformés, c'est presque impossible d'indiquer un pays d'origine, les composants viennent d'un peu partout ! Exemple : les différents ingrédients d'un yaourt aux fraises parcourent au total 9.115 km pour arriver au magasin !

Plats tout faits ou « maison »

Au magasin, on trouve des plats tout faits qu'il n'y a qu'à réchauffer : pizzas, lasagnes, cassoulet… C'est bien pratique quand on n'a pas le temps ou l'envie de cuisiner ! Regardez ce qu'il y a dedans et comparez les prix, le goût et le temps. Exemples :

Epinards à la crème surgelés

Les légumes congelés, c'est bien, ça garde beaucoup de vitamines. Mais voyez l'étiquette : il y a souvent beaucoup de sel, graisse et additifs ! Vérifiez aussi la quantité de légumes et comparez les prix. Autre possibilité : des épinards surgelés nature à préparer vous-même. Il faut 1 minute pour ajouter crème et épices à votre goût ! Comme cela, pas d'additifs, et le sel et la crème, c'est vous qui dosez ! C'est peut-être même moins cher.

Potage aux poireaux

La soupe en boîte ou en sachet, c'est facile. Achetez-en si vous voulez, mais regardez les étiquettes : pas beaucoup de légumes dedans ! Faite maison, c'est 35 cents par personne. En boîte, entre 28 et 44 cents. Au fait, combien de temps faut-il pour faire une soupe soi-même ? A vous de voir.

Salade de fruits frais

Frais ? Les fruits perdent vite leurs vitamines. Et lisez l'étiquette : votre salade de fruits « toute faite » contient probablement sucre ajouté, arômes et additifs. En plus, c'est cher au kilo et source de déchets (emballage). A tester : acheter 3 fruits de saison, couper, asperger de jus de citron et déguster. Miam ?

Jus de pomme local

En supermarché, on trouve maintenant des produits locaux. Ils sont souvent plus chers que les produits industriels, mais aussi plus sains et ça crée de l'emploi local.

Pizza de casa

« Casa », « Mama », « Traditionale »… Vous le croyez, vous, que ces pizzas sont faites « maison » par « la mama » selon une recette « traditionnelle » ? Mais non, c'est juste de la pub ! En général, ces pizzas ont été faites « à l'usine » avec les ingrédients les moins chers et on y a ajouté beaucoup de sucre, sel, graisses et additifs pour que ça paraisse bon. Et souvent ça l'est ! Comme on l'a déjà dit : lisez les étiquettes, comparez et achetez ce que vous voulez ! Vous pouvez aussi de temps en temps faire vos pizzas vous-même (www.encuisine.be). Cela demande un peu de temps, c'est facile, amusant et délicieux vu qu'on met ce qu'on veut ! On choisit des ingrédients plus ou moins chers suivant le budget, on fait des petites ou des grandes…Et si on a eu les yeux plus grands que le ventre, pas de gaspillage, on peut sans danger congeler ce qui reste.

Malbouffe et obésité, qui est responsable ?

On connait tous des gens un peu gros, d'autres qui sont obèses et malades. Vous êtes peut-être dans le cas. C'est un problème qui touche beaucoup de monde. OK, mais la faute à qui ?

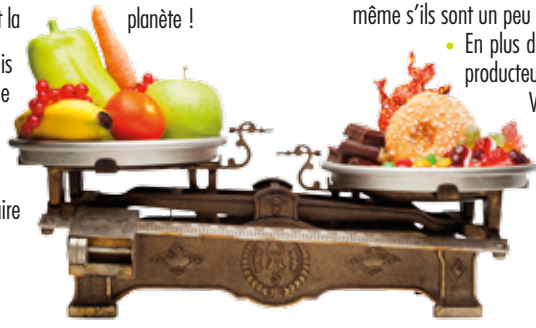
Tout nous pousse à malbouffer

Au grand magasin, combien de pas font les rayons vins, chips, sodas et biscuits ? Ils sont très longs. A la tv, combien de pubs pour les snacks, boissons sucrées et plats préparés ? Beaucoup ! Pourtant on sait que manger trop de tout ça, c'est mauvais pour la santé !
Un kilo de pommes coûte plus cher qu'une boîte de ravioli ! Et des pommes d'ici souvent plus que celles du Chili, alors que c'est mieux pour la santé, l'environnement et l'emploi !

Pour que nous mangions mieux

Malgré toutes ces tentations, on nous demande d'être des consommateurs « responsables » pour notre santé et la planète !

OK, on a chacun notre responsabilité, mais c'est plus facile quand on gagne bien sa vie qu'avec un petit salaire ! Si les aliments bons pour la santé et la planète coûtaient moins cher que ceux qui rendent malades et qui polluent, tout le monde pourrait faire les bons choix !



Autrement dit, il faut que les politiques et les marchands eux aussi soient « responsables ». Il faudrait par exemple :

- Des étiquettes claires
- Moins de sel, sucres et graisses dans les produits tout préparés
- Des fruits et légumes de saison moins chers que ceux qui sont cultivés en serres chauffées ou qui viennent de loin
- Des produits frais moins chers
- Plus de publicités pour les produits de base à cuisiner soi-même...

S'indigner et réagir ?

Vous vous dites que vous n'avez pas de pouvoir pour que ça change ? C'est vrai que l'on se sent tout petit. Mais chacun à son niveau peut faire de petites choses pour aider les grands changements. Si ça vous dit :

- Comme Stéphane Hessel , « Indignez-vous ! » et dites autour de vous que vous n'êtes pas d'accord !
- Suivant votre budget et la part que vous consacrez à la nourriture, choisissez si possible des produits bons pour la santé et la planète, même s'ils sont un peu plus chers.
- En plus des grandes surfaces, il y a les circuits courts, producteurs locaux, marchés, groupements d'achats...
  Voir www.saveurspaysannes.be
- Participez aux débats organisés près de chez vous. (Voir dos de la brochure).
- Militez et engagez-vous pour la défense des citoyens consommateurs.

Parfois bio, parfois pas

« Le bio, vous y croyez ? ». Les gens parlent du bio comme d'une religion ! Essayons d'y voir clair…

Bon pour la santé ? Oui mais…

En bio, on n'utilise pas de pesticides ni autres produits chimiques. C'est tout bon pour la santé, mais...

- Regardez quand même les étiquettes. Même dans une pizza toute prête bio, il y a par exemple beaucoup de sel. Et même bio, ce n'est pas bon pour la santé !
- Equilibrez votre alimentation. Peu de fruits et légumes, beaucoup de viande et de snacks, même bio, ce n'est pas très bon pour la santé !
- Même non bio, mangez des fruits et légumes. En Belgique en principe, les produits sont contrôlés et ne doivent pas contenir des doses dangereuses de pesticides et autres produits toxiques. Même si tout le monde n'est pas d'accord, avec quelques précautions (ci-dessous), les fruits et légumes non bio sont bons pour la santé.

Bon pour l'environnement ? Oui mais…

Ça c'est sûr : l'agriculture biologique pollue moins ! C'est tout bon pour l'environnement, l'air, les sols, l'eau... N'oubliez pas quand même de vérifier l'origine des fruits et légumes : faire venir en avion des haricots bio d'Afrique du Sud, ça pollue ! Les produire en serres chauffées aussi ! Et attention au suremballage !

Plus cher ? Oui mais…

Le bio est souvent plus cher. Parfois beaucoup, souvent un peu, parfois presque pas, à certains moments même moins cher pour certains produits ! A vous de voir selon vos possibilités, vos envies et vos choix du moment. Encore une fois, les mêmes conseils :

1. Comparez, faites-vous votre idée et achetez comme vous voulez et comme vous pouvez !
2. Achetez surtout des produits frais, de base, bio ou pas : c'est mieux pour le portefeuille, la santé et la planète que des produits prêts à consommer !

Les fruits et légumes en pratique

- Bio ou pas, les fruits et légumes locaux de saison, c'est mieux !
- Bio ou pas, il faut les laver
- Pour du bio pas cher, comparez et combinez grandes surfaces, circuits courts, paniers bio et groupements d'achats
- Pour des produits exotiques, prenez si possible du commerce équitable
- Si pas bio, pour éliminer les résidus de pesticides, bien laver, frotter ou éplucher. Et varier !

POUR PLUS D'INFORMATIONS
sur les actions **"Goûtez-moi ça !"**
de Solidaris - Mutualité Socialiste près de chez vous :

www.solidaris.be - www.mutsoc.be

Brabant wallon	**010 24 37 24**
Brabant (Bruxelles)	**025 46 15 70**
Centre, Charleroi et Soignies	**071 50 76 81**
Province de Liège	**04 341 62 85**
Province du Luxembourg	**061 23 12 96**
Mons - Wallonie picarde	**068 84 82 51**
Province de Namur	**081 77 77 77**

Recettes et infos sur **www.encuisine.be**

Contactez-nous : **02/5150585 – peps-a@mutsoc.be**

Editeur responsable : Alain Thirion, 32-38 rue Saint-Jean, 1000 Bruxelles – Septembre 2013 - Dépôt légal : D/2013/1222/11

Solidaris mutualité — La Mutualité Socialiste

et son réseau associatif et socio-sanitaire

A.S.P.H. — CSD — fps — fps — DRIVE MUT — Latitude JEUNES — UN PASS DANS L'IMPASSE

Claire Vallons — Des Rivages et Sarts